

12月前半 オンラインレッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信
ヴィンヤサフロア ★★★ live grace	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	スローフロー ★★★ live grace	疲労回復 ★★ live grace	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	アロマメディテーション ★★ live アスカ	スローフロー ★★★ live grace
10:15~11:15 配信	ハタヨガ ★★ live アスカ	アロマリラックス ★★ live saori	スローフロー ★★★ live grace	アンチエイジング ★★ live あすみ	アロマメディテーション ★★ live アスカ	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	目指せ桃尻 ★★ live アスカ	太陽礼拝フロア ★★★ live アスカ	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	アンチエイジング ★★ live あすみ	開脚ストレッチ ★★ live yuka	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信
疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	季節のくつろぎ ★ live grace	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	ヴィンヤサフロア ★★★ live grace	骨盤調律 ★★ live grace
12:00~13:00 配信	腸活ヨガ ★★ live Narumi	やさしいフロー ★★★ live 由起	デトックス ★★ live 由起	ヒップアップ ★★★ live yuka	むくみ解消 ★★ live アスカ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	肩こり解消 ★★ live ayaka	骨盤調律 ★★ live 由起	肩こり解消 ★★ live ayaka	疲労回復 ★★ live Narumi	プチトレヨガ ★★ live abiko	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信
骨盤調律 ★★ live nafumi	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	筋膜リリース ★★ live 由起
13:45~14:45 配信	アロマリラックス ★★ live saori	骨盤調律 ★★ live 由起	骨盤調律 ★★ live abiko	リフレッシュ ★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live saori	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	疲労回復 ★★ live Narumi	陰ヨガ ★ live 由起	トレーニングヨガ ★★★ live abiko	筋膜リリース ★★ live 由起	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信
アロマリラックス ★★ live nafumi						アロマリラックス ★★ live さくら	骨盤調律 ★★ live さくら						アロマリラックス ★★ live TOMOMI	骨盤調律 ★★ live nafumi
15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信							15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信
姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI						ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら							姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ヴィンヤサフロア ★★★ live nafumi
	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	20:00 配信		19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信		
	ハタヨガ ★★ live SAYA	腸活ヨガ ★★ live Narumi	アンチエイジング ★★ live ERI	からだほぐし ★★ live hyuga	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	腸活ヨガ ★★ live misako		筋膜リリース ★★ live 由起	リフレッシュ ★★ live Narumi	骨盤リセット ★★ live SATOMI	ヴィンヤサフロア ★★★ live nafumi	リフレッシュ ★★ live Narumi		
	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信			21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信		
	疲労回復 ★★ live SAYA	リフレッシュ ★★ live Narumi	陰ヨガ ★ live SATOMI	骨盤調律 ★★ live nafumi	疲労回復 ★★ live Narumi			アロマリラックス ★★ live TOMOMI	疲労回復 ★★ live Narumi	骨盤調律 ★★ live さくら	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	アロマリラックス ★★ live Narumi		

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

※動きの速さや量に比例します

12月後半 オンラインレッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日			
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火			
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン			
9:30 配信 むくみ解消 ★★ saori	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 リフレッシュロー ★★ live yuka	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 配信 骨盤調律 ★★ live abiko	8:30~9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi						
11:30 配信 アロマリラックス ★ live saori	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	11:30 配信 リフレッシュロー ★★ live yuka	11:30 配信 カラダリセット ★★★★ live Narumi	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ live grace	11:30 配信 デトックス ★★ live 由起	11:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起	11:30 配信 ゆったりフロー ★★★★ live 由起	11:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ	11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	<p>年末年始休業のお知らせ</p> <p>2024/12/29~2025/1/5まで 全店スタジオ お休みさせていただきます。</p> <p>※2025/1/6~1/8までは全店営業とさせていただきます。</p>					
13:30 配信 ハタヨガ ★★ hyuga	13:30 配信 股関節ほぐし ★★ live 由起	13:30 配信 デトックス ★★ live abiko	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 配信 ハタヨガ ★★ live saori	12:00~13:00 配信 午後のリラックス ★★ live ERI	12:00~13:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 配信 午後のリラックス ★★ live ERI	13:30 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	13:30 配信 リンパデトックス ★★ live あずみ	12:00~13:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka						
19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live saori	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★★ live さくら							<p>オンライン会員の皆さま、 今年も1年間、VITERA オンラインクラスを ご利用頂き有難う御座いました。</p> <p>画面を通して皆様と ヨガの時間を共有できたこと 嬉しく思います。</p> <p>2025年も皆様の健康をヨガで サポートいたします！</p> <p>皆様にとって 幸せな1年になります様に。 良いお年をお迎えください。</p>					
21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	20:00 配信 筋トレ+リラックス ★★ live misako	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi							

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系